# Polar FT40™

Manuel d'Utilisation



# Table des matières

# 1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE FT40

**COMPRENDRE VOTRE CORPS** : en vous entraînant avec le Polar FT40, vous savez exactement où vous en êtes. Le FT40 vous indique la nature et les résultats de votre entraînement : calories brûlées ou amélioration de votre forme physique.

**BRULER DES GRAISSES** : dans la zone Conso. gras, vous brûlez principalement les calories de graisse, augmentez votre dépense d'énergie à effort égal et préparez votre corps pour des séances d'intensité supérieure.

**AMELIORER VOTRE FORME** : dans la zone forme, vous vous entraînez plus dur et améliorez votre forme cardio-vasculaire, renforcez votre coeur et favorisez la circulation sanguine vers les muscles.

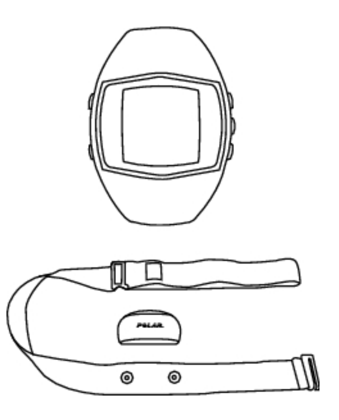
# 2. DÉMARRAGE

## Découvrez votre Polar FT40

**Votre récepteur** enregistre et affiche votre FC et d'autres données pendant la séance.

**Votre WearLink** transmet le signal de votre FC au récepteur. Il est constitué d'un émetteur, clipsable sur une ceinture élastique.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.



## Démarrer par Réglages initiaux

Pour activer votre Polar FT40, maintenez enfoncé l'un des boutons pendant une seconde. Une fois le FT40 activé, il ne peut pas être éteint.

1. **Langue**: sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** ou **Italiano** à l'aide des boutons HAUT/BAS. Appuyez sur OK.

2. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.

3. Sélectionnez **Form. hor**. (Format horaire).

4. Saisissez l'**Heure**.

5. Saisissez la **Date**.

6. Sélectionnez les **Unités** du sytème métrique (KG, CM) ou impérial (LBS, FT). En sélectionnant lbs/ft, les calories s'affichent en CAL. Sinon, elles s'affichent en KCAL. *Les calories sont mesurées en kilocalories*.

7. Saisissez le **Poids**.

8. Saisissez la **Taille**.

9. Saisissez la **Date de naissance**.

10. Sélectionnez le **Sexe**.

11. **Réglages OK ?** s'affiche.
    Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les réglages. **Réglages de base effectués** s'affiche et le FT40 entre en mode horaire (Heure).
    Sélectionnez **Non** pour modifier les réglages. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Re-paramétrez les réglages initiaux.

Vous pourrez modifier vos données personnelles ultérieurement. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Réglages.

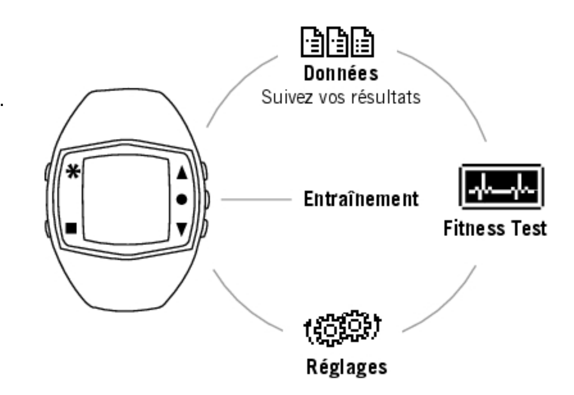
## Boutons du récepteur et structure du menu

▲ HAUT : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

● OK : confirmer les sélections. Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de la séance.

▼ BAS : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

■ RETOUR :
- Quitter le menu
- Retour au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- En appuyant longuement, revenez à la vue Horaire (Heure)




✱ LUMIERE :
- Eclairer l'écran
- En appuyant longuement sur le bouton, affichez le raccourci depuis la vue Horaire (pour désactiver des boutons, régler le réveil ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant la séance (pour régler le son des séances ou désactiver des boutons)

## Symboles à l'écran

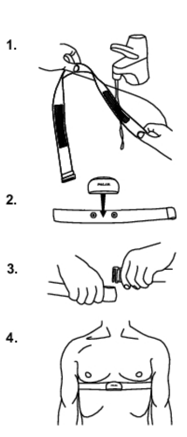
Le tableau suivant recense les différents symboles à l'écran et leur description.

| Symbole | Description |
|---|---|
| | la pile du récepteur est faible. |
| | L'alarme est active. |
| | Les sons sont désactivés. |
| 2 | L'Heure 2 est utilisée. Le numéro 2 s'affiche en bas à droite de l'écran. |
| | Le verrouillage de boutons est actif. |
| | La FC est transmise. |

# 3. ENTRAÎNEMENT

## Porter votre WearLink

Avant de lancer l'enregistrement de la séance, vous devez porter votre WearLink.




1. Humidifiez bien les zones d'électrodes de la ceinture sous l'eau courante.
2. Clipsez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.

**Lorsque vous ne l'utilisez pas, déclipsez le connecteur de la ceinture pour maximiser la durée de vie de l'émetteur. Consultez les instructions détaillées de nettoyage dans la rubrique Entretien et Maintenance.**

## Démarrer la séance

1. Portez votre WearLink et votre récepteur.

2. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer**. Démarrez l'enregistrement en appuyant sur OK.

Pour modifier le son, le format FC ou d'autres réglages de votre séance, sélectionnez **Réglages séance**. Consultez le chapitre Réglages pour en savoir plus.



*Votre séance d'entraînement est uniquement enregistrée lors des enregistrements de plus d'une minute.*

## Brûler des graisses ou améliorer votre forme

Pendant la séance, le Polar FT40 affiche votre intensité de séance optimale pour brûler les graisses ou améliorer votre forme. Cette intensité peut varier au quotidien selon votre condition physique et mentale. Lorsque vous démarrez l'enregistrement d'une séance d'entraînement, le FT40 analyse votre condition physique du moment et adapte alors les intensités en fonction, si nécessaire.

Ce cardiofréquencemètre détecte votre état de forme grâce à l'analyse de votre FC et de ses variations. Lorsque vous avez bien récupéré de vos séances d'entraînement précédentes et si vous n'êtes ni fatigué ni stressé, alors vous êtes prêt pour des séances plus intenses.

L'effet de votre séance s'affiche en temps réel sur le récepteur. La limite qui sépare vos deux zones d'entraînement varie (brûler des graisses ou améliorer votre forme) ; elle est représentée à l'écran par une ligne verticale pointillée. Cette ligne est automatiquement détectée par le FT40 et se déplace latéralement en fonction de votre forme du moment.




L'**effet** obtenu par votre intensité d'entraînement varie et s'affiche à l'écran : **Conso.gras** ou **Forme,** selon la zone de FC où vous vous trouvez.

1. Votre FC en temps réel
2. Valeur seuil de FC qui délimite les zones d'intensité pour brûler des calories ou améliorer votre forme. ~ Elle disparaît avec le réglage des zones d'intensité par le FT40 pour correspondre à votre forme du moment le cas échéant.




**Brûler des graisses** (le symbole du coeur se trouve à gauche de la ligne)
Dans la zone Conso. gras, l'intensité de la séance est inférieure et l'énergie puise principalement dans les graisses. Cette intensité est aussi adaptée pour augmenter progressivement votre métabolisme (ensemble des dépenses d'énergie), et principalement l'oxydation de graisse.




**Améliorer votre forme** (le symbole du coeur se trouve à droite de la ligne)
Dans la zone forme, l'intensité de la séance est plus élevée et vous améliorez votre forme cardio-vasculaire, vous renforcez votre coeur et augmentez la circulation sanguine vers les muscles et les poumons. Les glucides constituent la source d'énergie principale.

Vous pouvez bloquer les zones Conso. gras ou Forme, selon votre objectif pour une séance d'entraînement spécifique.




Une fois dans la zone souhaitée, appuyez sur OK pendant une seconde pour débloquer. Le message **Zone conso. gras activée** ou **Zone pour la forme activée** s'affiche. Le récepteur émet un son si vous vous entraînez trop dur ou pas assez.
Par exemple, la zone Conso. gras est bloquée sur cette image.
Pour débloquer une zone, appuyez sur OK pendant une seconde.

## Données affichées pendant la séance

Les informations suivantes s'affichent lors de votre séance d'entraînement. Appuyez sur HAUT / BAS pour voir les différentes données.




**FC**

Votre FC instantanée.



*La durée de votre séance s'affiche en continu, quelles que soient les données affichées.*




**Calories**

Nombre de calories brûlées en kcal.




**Heure**

Heure du jour.

**Raccourci** : appuyer longtemps sur le bouton **LUMIERE** pendant l'enregistrement d'une séance vous amène au **Raccourci**. Dans le **Raccourci**, vous pouvez régler le son des séances ou désactiver des boutons.

**HeartTouch** : affiche l'heure pendant la séance en approchant le récepteur du transmetteur. Définissez la fonction HeartTouch sur **Activé / Désactivé** dans **Réglages** > **Réglages séance** > **HeartTouch**.

## Arrêter l'enregistrement de la séance

Pour mettre en pause l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR

Pour arrêter l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR à deux reprises. Le message **Arrêté** s'affiche. Un résumé de votre séance s'affiche alors. Consultez la rubrique Après l'entraînement pour en savoir plus.

**Déclipsez l'émetteur de la ceinture élastique et rincez la ceinture à l'eau douce après utilisation. Lavez régulièrement la ceinture élastique à la machine à 40ºC au moins une fois toutes les 5 utilisations.**

## Conseils pour votre séance

Si votre objectif est de perdre du poids, les séances d'entraînement doivent être de 30-60 minutes ou plus dans la zone Conso. gras. Plus la durée est longue et plus le nombre de calories brûlées est élevé, en particulier pour la graisse. Le pourcentage de calories de graisse brûlées sera indiqué en résumé après la séance.

Pour améliorer votre forme cardio-vasculaire, entraînez-vous 3 ou 4 séances par semaine pendant 20-40 minutes. Plus vous êtes en forme et plus vous devez intensifier et multiplier vos séances pour continuer à améliorer votre forme.



*Vous pouvez vous renseigner sur l'entraînement dans les articles du site http://articles.polar.fi.*

# 4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

## Résumé de la séance

Le Polar FT40 affiche un résumé après chaque séance d'entraînement :




**Calories**
Calories brûlées pendant la séance
**Graisses**
Pourcentage de graisse dans les calories brûlées




*La durée de votre séance s'affiche en continu, quelles que soient les données affichées.*




**Moyenne**
FC moyenne pendant la séance
**Maximum**
FC maximale pendant la séance




**Conso. gras**

Temps passé dans la zone brûler des graisses.

**Forme**

Temps passé dans la zone améliorer sa forme

## Lecture des données de la séance

Consultez les données de votre séance dans **Fichiers séances**, **Résumés hebdo.** et **Cumuls.**

1. Sélectionnez **Données** > **Fichiers séance** pour consulter les données d'entraînement détaillées reprenant vos 50 dernières séances. Les informations restent identiques à celles qui sont affichées après chaque séance d'entraînement.




Chaque barre représente une séance d'entraînement. Sélectionnez une séance d'entraînement que vous souhaitez visualiser.
Ligne supérieure : date et heure du jour où le fichier a été créé
Ligne inférieure : durée de séance

Quand **Fichiers séances** est saturé, le fichier séance le plus ancien est remplacé par le plus récent. Si vous souhaitez enregistrer un fichier pour une durée plus longue, transférez-le vers le service Web Polar sur www.polarpersonaltrainer.com. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Pour effacer un fichier séance, sélectionnez **Données** > **Eff. fichiers** et le fichier que vous souhaitez effacer. **Effacer fichier ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**. Une fois le fichier effacé, **Retirer du cumul ?** s'affiche. Pour retirer le fichier des cumuls, sélectionnez également **Oui**.

2. Sélectionnez **Données > Résumés hebdo.** pour voir les données et les résultats des séances des 16 dernières semaines.




Chaque barre représente une semaine d'entraînement. Sélectionnez une semaine avec les touches HAUT / BAS pour la visualiser.
Ligne supérieure : début de la semaine / date du week-end.
Ligne inférieure : durée totale d'entraînement.

Pour réinitialiser les résumés hebdo., sélectionnez **Données > Réinitialiser rés. hebdo.** puis sélectionnez **Oui**.

3. Sélectionnez **Données > Cumuls depuis xx.xx.xxxx** pour voir la durée cumulée totale, le nombre de séances d'entraînement et de calories depuis la dernière réinitialisation.

   Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Données > Réinitialiser cumuls** puis sélectionnez **Oui**.

# Transfert des données

## Comment transférer des données de votre FT40 sur polarpersonaltrainer.com

Pour un suivi à long terme, transférez facilement vos fichiers de séances depuis votre Polar FT40 sur le site internet polarpersonaltrainer.com avec Polar FlowLink*. Vous accéderez alors à vos données de séance détaillées et converties en graphiques.

1. Enregistrez-vous sur polarpersonaltrainer.com.
2. Suivez les instructions pour télécharger et installer le logiciel de transfert des données Polar WebSync sur votre ordinateur.
3. Branchez le FlowLink au port USB sur votre ordinateur.
4. Placez votre FT40 sur l'écran FlowLink face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert des données à partir du logiciel WebSync sur l'écran de votre ordinateur.

Consultez la rubrique "Aide" de polarpersonaltrainer.com pour obtenir plus d'instructions sur le transfert des données.

*Polar FlowLink en option requis.

## Tester votre niveau de forme

Le Polar Fitness TestTM est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire et votre capacité aérobie. Le test s'effectue au repos.

Le résultat du test est une valeur appelée OwnIndex. L'OwnIndex est comparable à la prise maximale d'oxygène ($VO2_{max}$ ), indicateur de mesure courant de la capacité aérobie. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Interpréter vos résultats de test.

La mise à jour du OwnIndex peut améliorer la précision du calcul de calories dépensées pendant la séance.

Ce test est destiné aux personnes adultes en bonne santé. Pour veiller à ce que les résultats du test soient fiables, tenez compte des éléments suivants :

- Evitez d'être distrait. Plus vous êtes détendu, dans un environnement de test tranquille, et plus les résultats du test seront précis (par exemple, pas de télévision, de téléphone, ou de conversation).
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool, le café et les médicaments stimulants non-prescrits le jour du test et la veille.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Réalisez le test dans des conditions toujours identiques et à la même heure de la journée.
- Assurez-vous que les réglages personnels sont corrects.

## Réaliser le Polar Fitness Test

1. Mettez l'émetteur, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant le test.

2. En mode Heure, sélectionnez **Test fitness > Début test**. Le Fitness test commence dès que le FT40 a déterminé votre FC.

3. Environ 5 minutes plus tard, un bip indique la fin du test, et le résultat s'affichera.

4. Appuyez sur OK. Le message **Enregistrer** $VO2_{max}$**?** s'affiche.

5. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer le résultat de test dans **Données perso.** et **Résultats OwnIndex**. Si vous connaissez votre valeur $VO2_{max}$ mesurée en laboratoire et l'avez saisie dans **Données perso.**, sélectionnez **Non** pour enregistrer votre résultat de test dans **Résultats OwnIndex** uniquement.

## Dépannage

- **Niveau activité 3 dern. mois** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (cf. Réglages pour en savoir plus). **Activité réglée !** s'affiche et le test démarre.

- Le message **Echec test!** s'affiche > Votre valeur OwnIndex précédente n'est alors pas remplacée.

- Pas de FC indiquée > Echec du test. Vérifiez si les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et si la ceinture est bien plaquée sur votre poitrine.

## Interpréter les résultats de votre test de forme

L’OwnIndex est calculé à un instant T et s’interprète en fonction du sexe et de l’âge. Aussi, il est important de suivre l'évolution de vos valeurs OwnIndex dans le temps. Recherchez votre valeur dans le tableau et situez ainsi votre niveau de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

| Années | MAUVAIS | MEDIOCRE | FAIBLE | MOYEN | BON | TRES BON | EXCELLENT |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-24 | 10-32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | >62 |
| 25-29 | 10-31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | >59 |
| 30-34 | 10-29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | >56 |
| 35-39 | 10-28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | >54 |
| 40-44 | 10-26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 45-49 | 10-25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| 50-54 | 10-24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | >46 |
| 55-59 | 10-22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | >43 |
| 60-65 | 10-21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | >40 |
| 20-24 | 10-27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 25-29 | 10-26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | >49 |
| 30-34 | 10-25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | >46 |
| 35-39 | 10-24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | >44 |
| 40-44 | 10-22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | >41 |
| 45-49 | 10-21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | >38 |
| 50-54 | 10-19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | >36 |
| 55-59 | 10-18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | >33 |
| 60-65 | 10-16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | >30 |

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de $VO2_{max}$ était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans sept pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

## Suivre vos résultats de test de forme

Le FT40 enregistre vos 60 derniers résultats de test de forme. Pour suivre l'évolution de vos résultats à long terme, transférez les données enregistrées depuis votre Polar FT40 sur polarpersonaltrainer.com. Pour en faciliter la lecture, vos résultats de test seront convertis en graphique. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Vous pouvez également consulter vos deux derniers résultats de test forme dans **Résultats OwnIndex**.

- Sélectionnez **Fitness test > Résultats OwnIndex**.
- La date et le résultat de votre dernier test forme s'affichent.
- Pour voir le résultat de votre dernier test, appuyez sur UP/DOWN.



*En moyenne, il faut six semaines d'entraînement régulier pour améliorer sensiblement votre forme aérobie. Entraîner de grands groupes de muscles est le moyen le plus efficace d'améliorer votre forme aérobie.*

# 5. RÉGLAGES

## Réglages de la montre

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez modifier et appuyez sur OK. Réglez les valeurs via les boutons HAUT / BAS et acceptez avec OK.

Sélectionnez **Réglages** > **Montre, heure, date**.

- **Réveil** : éteignez (**Désactivé**) ou allumez le réveil en sélectionnant **Une fois**, **Quotidien** ou **Lundi au vendredi** puis définissez les heures et les minutes. Appuyez sur RETOUR pour interrompre l'alarme ou sur HAUT/BAS pour la mettre en veille pendant 10 minutes. L'alarme ne peut pas être utilisée en cours d'entraînement.
- **Heure** : sélectionnez **Heure 1** et définissez le format horaire, les heures et les minutes. Sélectionnez **Heure 2** pour définir l'heure d'un autre fuseau horaire en ajoutant ou en soustrayant des heures. Au format horaire, vous pouvez rapidement passer de **Heure 1** à **Heure 2** en maintenant enfoncé DOWN.
- **Fuseau horaire** : sélectionnez la zone 1 ou 2.
- **Date :** ajustez la date
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure et logo** ou **Heure**.

## Réglages de la séance

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance**.

- **Son des séances** : sélectionnez **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort**.
- **Format FC** : réglez le FT40 pour afficher votre FC en **Battements par minute** ou en **% de FC max**.
- **HeartTouch** : sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**. HeartTouch affichera l'heure si vous rapprochez le récepteur de l'émetteur.
- La **FC limite haute** vous aide à vous entraîner dans les limites de votre zone cible de FC personnelle (ex. conseillée par un médecin). La limite supérieure de FC une fois **Activée**, réglez le nombre de bpm avec les boutons HAUT / BAS puis appuyez sur OK.

## Données personnelles

Sélectionnez **Réglages** > **Données perso.** et appuyez sur OK.

- **Poids** : entrez votre poids.
- **Taille** : entrez votre taille.
- **Date de naissance** : entrez votre date de naissance
- **Sexe :** Sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
- **FC max** est le nombre de battements par minute (bpm) que peut atteindre le coeur humain au cours d'un effort physique maximal. Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire.
- **Activité moyenne** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux le volume et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
  1. **TOP (5 heures et + par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
  2. **ELEVÉE (3-5 heures par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins trois fois par semaine, ex. vous courez 20-50 km par semaine ou consacrez 3-5 heures par semaine dans des exercices physiques comparables.
  3. **MODERÉE (1-3 heures par semaine)** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 1 à 2 heures par semaine. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
  4. **FAIBLE (0-1 heure par semaine)** : Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Ex. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
- **OwnIndex ($VO2_{max}$)** : quand vous réalisez le Polar Fitness Test, votre valeur OwnIndex est enregistrée par défaut. Ne la modifiez que si vous connaissez votre valeur $VO2_{max}$ mesurée en laboratoire..

## Réglages généraux

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages généraux**.

- **Bips boutons** : réglez les bips bouton (**Désactivé / Léger / Fort / Très fort**)
- **Verrouill. bouton** : sélectionnez **Verrouill. manuel** ou **Verrouill. auto**.
  **Verrouill. auto.** : le récepteur verrouille automatiquement tous les boutons sauf celui de la LUMIERE. Vous pouvez les déverrouiller en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE jusqu'à ce que le message **Boutons activés** s'affiche.
  **Verrouillage manuel** : vous vérouillez et dévérouillez les boutons en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE jusqu'à ce que le message **Boutons activés** s'affiche.
- **Unités** : sélectionnez les unités **Métriques (kg/km)** ou **Impériales (lb/ft)**. En sélectionnant lb/ft, les calories s’affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal.
- **Langue** : Sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français ou Italiano**.

# 6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

## Entretenir votre Polar FT40

Nettoyer votre récepteur à l'eau savonneuse, et le sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ranger votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Eviter les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

## Instructions de nettoyage du WearLink

**Déclipsez l'émetteur et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation.** Séchez l'émetteur avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

**Lavez régulièrement la ceinture élastique en machine à 40ºC, toutes les cinq utilisations au minimum.** Nous vous conseillons d'utiliser un filet de protection. En prenant soin de votre émetteur, vous optimisez sa durée de vie et la précision des mesures. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec ou à la javel, ne jamais la passer au sèche-linge, ne pas la repasser. Ne pas utiliser de détergent à base de javel ou d'adoucissant.

**Séchez et rangez l'émetteur et la ceinture séparément.** Lavez toujours la ceinture élastique à la machine : avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

## Service Après-Vente

Votre **Polar FT40** est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme personnels, tester votre forme et indiquer l'intensité de vos séances d'entraînement. Aucune autre utilisation n'est prévue ou induite.

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Veuillez consulter la carte de service après-vente Polar pour plus d'information.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

## Remplacer les piles

Évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Il testera l'étanchéité de votre Polar FT40 après le remplacement des piles et réalisera une vérification périodique. Veuillez retenir les éléments suivants :

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- Avant de remplacer la pile, transférez toutes les données de votre FT40 sur polarpersonaltrainer.com pour éviter de les perdre. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.
- L'utilisation excessive de l'éclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- L'éclairage de l'écran et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Tout réveil réglé avant l'affichage du témoin de pile faible reste activé.

**Remplacer une pile par vous-même :**

Il faut remplacer le joint d'étanchéité du couvercle de piles chaque fois que les piles sont remplacées. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. Aux Etats-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles auprès des centres Polar agréés uniquement. Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Lorsque vous manipulez une pile neuve, évitez tout contact brusque avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité - par ex. avec des pincettes, simultanément des deux côtés de la pile. Cela risque de court-circuiter la pile et ainsi de la décharger plus rapidement. Généralement, les court-circuits n'endommagent pas la pile, mais peuvent diminuer sa capacité et donc sa durée de vie.

1. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce en le tournant de CLOSE à OPEN.

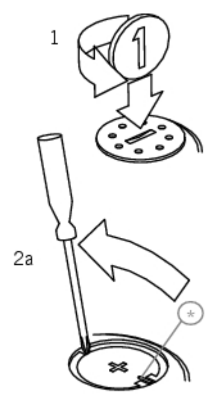
2. • Lors du changement de la pile du récepteur (2a), ôtez le couvercle de la pile et extrayez la pile (CR2032) avec précaution avec un bâton ou une barre de taille adaptée, par exemple, un cure-dent ou un petit tournevis. Préférez toutefois un outil non-métallique pour extraire la pile. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (*) ni les rainures. Introduisez une nouvelle pile avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.

   • Lors du changement de la pile de l'émetteur (2b), positionnez la pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle.

3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un nouveau, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure de couvercle pour garantir l'étanchéité.

4. Replacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).

5. Re-paramétrez les réglages de base si vous avez changé les piles du récepteur.






# Précautions d'emploi

**Réduction des risques liés à la pratique d’une activité physique**

La séance peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l’affirmative à l’une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme de séance.

- Avez-vous cessé toute pratique d’une activité physique depuis plus de cinq ans ?
- Avez-vous de l’hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d’une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d’un stimulateur cardiaque ou d’un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de la séance, la FC peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine, le psychisme et l’asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l’alcool et la nicotine.

**Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant la séance.** Si la séance vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l’exercice ou poursuivre d’une manière moins intense.

**Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté**, vous utilisez le Polar FT40 à vos propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort maximum sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardiofréquencemètre Polar FT 40.

**Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit,** vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

**Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques.**

Pour résoudre ce problème, suivez les conseils suivants :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.

2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées ou le symbole du coeur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil et moindres sur les côtés.

3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférence.

Si le Polar FT40 ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

# Dépannage

**Si vous ne savez pas où vous vous trouvez dans le menu**, maintenez enfoncé le bouton RETOUR jusqu'à afficher l'heure.

**Si aucun bouton ne répond ou si le récepteur affiche des relevés anormaux, réinitialisez le récepteur** en enfonçant quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) simultanément pendant quatre secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

**Si le relevé de FC devient capricieux, semble exagérément elévé ou affiche nil (00)**, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'autres émetteurs de FC à moins de 1 mètre et que la ceinture de l'émetteur / les électrodes textiles soient correctement ajustées, humidifiées, propres et en bon état.

Si la mesure de la FC ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.

Les signaux électromagnétiques forts peuvent perturber les relevés. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir près des lignes à haute tension, feux de signalisation, lignes aériennes au-dessus de rails électriques, lignes de bus électriques ou tramways, télévisions, moteurs automobiles, cyclomètres, équipements d'entraînement à moteur , téléphones portables, ou portails de sécurité électriques. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si le relevé reste anormal même après vous être éloigné de la source de perturbation, ralentissez et vérifiez votre pouls manuellement. Si ceux-ci sont toujours extrêmement élevés, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Les cas d'arythmie ne sont pas graves, mais il est tout de même préférable de consulter votre médecin.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible.

# Caractéristiques techniques

## Récepteur

| | |
|---|---|
| Type de pile | CR 2025 |
| Durée de vie de la pile | 1 an en moyenne (séance 1 h/jour, 7 jours/semaine) |
| Température de fonctionnement | -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F |
| Matériau du bracelet montre | Polyuréthane |
| Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet | Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau. |
| Précision de la montre : | Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F. |
| Précision du cardiofréquencemètre | ± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière. |

## Émetteur

| | |
|---|---|
| Type de pile | CR 2025 |
| Durée de vie de la pile | 2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine) |
| Joint d'étanchéité du compartiment à pile : | Joint torique FPM 20,0 x 1,0 |
| Température de fonctionnement | -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F |
| Matériau de l'émetteur : | Polyamide |
| Matériau de la ceinture : | 35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyurethane |

## Valeurs limites

| | |
|---|---|
| Chronomètre | 23 h 59 min 59 s |
| FC | 15 - 240 bpm |
| Durée totale | 0 - 9999 h 59 min 59 s |
| Cumul calories | 0 - 999999 kcal/Cal |
| Cumul nombre d'exercices | 65 535 |
| Date de naissance | 1921 - 2020 |

## Configurations minimales requises :

| | |
|---|---|
| Logiciel WebSync Polar et Polar FlowLink : | PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit |

**Votre Polar FT40 peut être utilisé en natation.**

Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour plus d'informations, visitez http://support.polar.fi. Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

| Marquage au dos du boîtier | Caractéristiques d'étanchéité |
|---|---|
| Water resistant | Protégé contre les éclaboussures, la sueur, gouttes de pluie, etc. Non-adapté pour la natation. |
| Water resistant 30 m/50 m | Adapté à la baignade et la natation |
| Water resistant 100m | Adapté à la natation et à la plongée avec tuba (sans bouteilles d'oxygène) |

# Garantie et décharge de responsabilité

**Garantie Internationale Polar**

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **Veuillez conserver votre preuve d’achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile de la montre Vie Active, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l’usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n’affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l’encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d’achat et de vente.

**Décharge de responsabilité**

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par les droits incorporels de Polar Electro Oy tel que défini dans les documents suivants : FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Autres brevets en instance.

Produit par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l’Union Européenne et du Conseil pour le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément dans les pays de l’Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l’environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

